心理科学进展 2018, Vol. 26, No. 12, 2170–2179
Advances in Psychological Science DOI: 10.3724/SP.J.1042.2018.02170

亲密关系中的自我扩张*

赖晓璐 刘学兰 黎 莉
(华南师范大学心理学院/心理应用研究中心，广州 510631)

摘 要 自我扩张理论认为，人们通过将他人的资源、观点和认同纳入自我来实现自我扩张，增强完成目标的效能感。该理论作为动机领域的新热点，研究多以亲密关系为背景。现有研究主要采用实验法和问卷法，以自我扩张动机和将他人纳入自我为基点展开，内容涉及择偶、关系质量、不忠、关系破裂和维持等方面。未来研究需进一步考察不同亲密关系类型、关系与非关系中自我扩张的运作机制，以及亲密关系双方自我扩张的相互作用。

关键词 自我扩张；亲密关系；关系满意度；不忠
分类号 B848; B849: C91

希腊德尔斐神庙刻着一句至理名言——“人呐，认识你自己”。你，是否也认识自己的亲密关系，似曾想过：什么样的人更吸引你?为什么会被眼前的人所吸引?分手为什么让人痛不欲生?是什么导致分手?如何挽救破裂的关系?诸如此类问题，我们都可以从自我扩张模型(Self-expansion Model)中找到答案。该模型是 Aron 与同事在 James (1890/1948)自我意识会包融其他个体这一观点上，融合唤醒与吸引研究、动机理论以及东方心理学和社会心理学发展而来，以此回答“人们为什么要发展和维持关系”的问题(Aron & Aron, 1996)。具体而言，每个人都有自我扩张动机，人们通过将他人纳入自我来增强自我效能感，从而更好地实现目标(Aron & Aron, 1986)。作为动机领域的新热点，自我扩张模型在人际关系、社会比较和戒烟等领域得到了验证(Aron, Steele, Kashdan, & Perez, 2006; Xu, Aron, Westmaas, Wang, & Sweet, 2014)。亲密关系作为自我扩张最重要的实现途径(Aron & Aron, 1997)，西方心理学界已经在该领域开展了自我扩张相关的系列研究，并取得了丰硕成果，然而国内研究却非常匮乏。因此，本文尝试分析自我扩张模型的特点、研究方法，以及在亲密关系领域的研究和应用，并与现有理论对比分析，目的在于综述已有成果，为今后国内外开展相关研究提供借鉴。

1 自我扩张模型

一般而言，自我扩张模型分为自我扩张动机和将他人纳入自我两个核心内容，前者属于动机过程，后者属于认知过程，是实现自我扩张动机的方式之一(Aron & Aron, 1996; Aron, Aron, & Norman, 2003)。研究发现，影响自我扩张的既有依恋(Slotter & Gardner, 2012a)、动机(Mattingly, Mcintyre, & Lewandowski, 2012)、技能(Graham & Harf, 2015)等个体因素，也有关系质量(Aron & Aron, 1996)、关系长短(Sheets, 2014)、伴侣支持(Fivecoat, Tomlinson, Aron, & Caprariello, 2015)、感知到伴侣的关系满意度(Tomlinson & Aron, 2013)等关系因素。

1.1 自我扩张动机

自我扩张动机指人们具有扩张潜在效能感，提升能力以实现目标的动机(Xu, Lewandowski, & Aron, 2016)。Aron 认为它是我们核心和基本的动机，其他有关自我的动机(如自我验证、自我提升)都可以归因为自我扩张动机(Aron & Aron, 1996)。与传统动机理论相比，自我扩张理论主要关注我

收稿日期：2017-08-05
* 广东省教育科研规划项目“家庭结构与家庭养育方式对中学生自我意识的影响” (项目号：2010tjk306)和广州市人文社科重点研究基地“幸福广州心理服务与辅导基地”资助项目。
通信作者：刘学兰, E-mail: liuxuelan@m.scnu.edu.cn

们对目标的选择, 而非目标对我们的影响(崔剑海, 2013)。根据马斯洛需求理论, 高级需求只在低级需求满足的前提下产生, 而自我扩张动机可以出现在任何时候(贾凤翔, 2012)。目前关于该动机的来源众说纷纭, 有研究者认为自我扩张就像饥饿和口渴一样, 源自神经系统的基本生理需求(White, 1959)。也有研究者认为自我扩张动机部分根源于人们对社会认可和社会接纳的关注(Leary, 2007)。甚至还有研究者结合享乐理论(the hedonic principle), 提出自我扩张根源于接近动机, 当接近动机处于高水平时, 人们对自我扩张的机会特别敏感(Mattingly et al., 2012)。

1.2 将他人纳入自我

将他人纳入自我指处于关系中的人们, 会通过将他人的资源、观念和认同等纳入自我来实现自我扩张(Aron et al., 1991)。“他人”指个人、群体(如 Dys-Steenbergen, Wright & Aron, 2016; Turner, Hewstone, Voci, & Vonofakou, 2008)或社区(如 Mashek, Cannaday, & Tangey, 2007)。例如, 外组成员能提供具有吸引力的自我成长机会, 促进组间的高质量互动, 提升组员的自我效能感和自我成长感(Dys-Steenbergen et al., 2016)。

将他人的资源纳入自我, “资源”指“物资资料、知识(概念性, 信息性和程序性)及能够推动目标实现的社会资产” (Aron, Mashek, & Aron, 2004)。例如, 使用他人的金钱和车, 接受他人的建议等均属于将他人的资源纳入自我(Ledbetter, Stassen, Muhammad, & Kotey, 2010)。Aron 及同事(1991, 实验一)第一个直接验证了将他人的收入纳入自我, 他们让被试把钱分配给自己、好友和陌生人。结果发现, 被试分给好友与自己的金额不相上下, 均大于分给陌生人的金额。

将他人的观念纳入自我, “观念”指“在某种程度上, 从对方的观点中体验(有意识或者无意识)世界” (Aron et al., 2004)。例如, 交谈今天发生的事情, 一起吃饭或玩游戏等均属于将他人的观念纳入自我(Ledbetter et al., 2010)。在相关研究中, 大部分实验设计改编自 Lord (1980)的范式。具体而言, 首先向被试呈现一系列的名词, 让他们对每个名词形成特定的形象——某个人物(如自己、亲密他人、非亲密他人)与该名词所表达的物体(如书本)进行互动的场景, 接着让被试完成干扰任务, 随后对这些名词进行自由回忆。

将他人的认同纳入自我, “认同”指“不同于其他人和物体的特征, 主要是特点、记忆和其他将人定位于社会和物理空间的特征” (Aron et al., 2004)。例如, 拥抱、亲吻等身体接触, 表达感情, 给对方取昵称, 管理冲突和讨论未来等均属于将他人的认同纳入自我(Ledbetter et al., 2010)。一般而言, 人们对自我相关的记忆要好于与他人相关的记忆, 但当对象是亲密他人时, 两者记忆差别很小(Symons & Johnson, 1997), 与此同时我们更容易混淆与自己和亲密他人相关的特质(Mashek, Aron, & Boncimino, 2003)。

2 自我扩张在亲密关系领域的研究

2.1 研究内容

2.1.1 择偶

在择偶上, 相似与互补问题争论已久。根据人际吸引理论, 相似性是影响人际关系最重要的因素之一, 人们喜欢兴趣、背景和价值观等相似的人。研究表明, 感知到的相似性能够促进人际吸引(Newcomb, 1961), 尤其是双方的价值观, 相似性越高婚姻关系越满意(Gaunt, 2006)。但实际择偶时所选伴侣与理想偏好可能存在差异, 双方并未表现出人格特质上的相似(Figueredo, Sefcek, & Jones, 2006)。对于这一现象, 自我扩张认为个体选择与自己不相似的人作为伴侣, 是因为他们能带来更多自我扩张的机会(Aron & Aron, 1996), 提供更多新颖资源、观点和认同(Mattingly et al., 2012)。当个体处于关系发展不确定的情境, 倾向于选择与自己相似的人。而当他们处在关系发展可能性高的情境中, 更倾向选择与自己不相似的人(Aron et al., 2006)。

人际吸引中最基本的假设是他人能带来奖赏(Clore & Byrne, 1974), 人们提供的直接奖赏越多, 对我们的吸引力就越强(罗兰・米勒, 丹尼尔・珀尔曼, 2011)。伴侣的观念、生活经验、社会地位等与我们越不相似, 提供的自我扩张机会就越多。由此看来能带来更多自我扩张机会的个体, 对我们也更具有奖赏意义。然而, 并非所有特质都在择偶中起同等作用, 自我扩张理论没有对此进行区分。根据进化理论, 男性在择偶过程中更看重年龄和外貌特征, 并视为是女性多育和健康的象征; 而女性则更看重经济实力, 希望寻找具有经济保障并提供承诺的男性, 以保证后代的健

康成长(Buss, 1985; Trivers, 1972)。此外，对于初婚与再婚群体(Kozieł & Pawłowski, 2003; 邬欣言, 汤林, 2016), 异性恋与同性恋群体(Smith & Stillman, 2002), 网络与现实恋爱群体，他们在择偶中关注的特质也不尽相同(Strassberg & Holty, 2003; 刘烯琴, 任孝鹏, 2013)。因而相异并不完全相吸，还取决于双方是否看重这方面的相异之处。

2.1.2 浪漫关系

进入关系后，个体在自我扩张的作用下会发生诸多变化。首先，自我扩张会提升我们的自我效能感和自尊，丰富自我概念(Aron, Paris & Aron, 1995; Mattingly & Lewandowski, 2013a)，同时还会引起认知变化，由原来的自我聚焦(self-focus)向关系聚焦(relational focus)转变，将自己与伴侣视为整体(Lin, W. F., Lin, Y. C., Huang & Chen, 2016)。其次，自我扩张有助于增加伴侣的努力和坚持程度，提升改善关系的意愿，从而提高关系质量(Mattingly & Lewandowski, 2013b)。最后，自我扩张还能促进归属，增加社会互动(Leary, 2007)。然而，只有当实际扩张水平与渴望扩张水平相等时，个体报告的满意度才最高(Aron et al., 2009)。如果一段关系缺乏足够的自我扩张，个体容易产生厌倦感(Harasymchuk & Fehr, 2010)，增加不忠易感性(susceptibility to infidelity; Lewandowski & Ackerman, 2006)。而过多的将他人纳入自我则会使个体感到被控制或者身份的丧失(Aron et al., 2004)。

对于关系质量的变化，存在两种比较有代表性的说法。一种是“U 型曲线论”，认为婚姻质量在结婚后生育前达到最高，第一个孩子出生后逐渐降低，直到孩子离家后又开始回升(Rollins & Feldman, 1970)。另一种是“递减论”，认为婚姻质量会随时间而逐渐下降(Blood & Wolfe, 1960)。尽管两者变化趋势不同，但都表明婚姻质量会随时间发生变化。正所谓“情人眼里出西施”，积极错觉的研究者们认为，关系建立初期人们将伴侣理想化，容易对关系产生不切实际的乐观(Murray, Holmes, & Griffin, 1996)。这种错觉对恋爱满意度具有促进作用，但随着接触的增多，各种缺点暴露出来，此时积极错觉的作用逐渐减弱，个体感知到的关系满意度也随之降低(王玮, 2007)。自我扩张理论从另一个视角解释了该现象。研究表明，自我扩张速度并非一成不变，快速自我扩张发生在关系发展的 6 个月到 3 年之间，不到 6 个月或者超过 3 年是自我扩张的减退阶段(崔剑海, 2013)。具体而言，刚进入关系，我们对伴侣的价值观、教育背景和兴趣爱好等充满了好奇，对方为我们提供了大量自我扩张的机会，此时关系满意度较高。但随着时间推移，彼此熟悉性增加，新颖的资源和观点越来越少，提供的自我扩张机会减少，导致个体感知到的关系满意度逐渐下降。

2.1.3 不忠与关系破裂

自我扩张理论认为当个体的自我扩张在关系中得不到满足或不能将伴侣纳入自我时，容易增加不忠易感性(Aron & Aron, 1996; Lewandowski & Ackerman, 2006)，减少动机偏差(motivational bias)和认知偏差(perceptual bias)，增加人们对关系替代者的兴趣，威胁到当前关系的稳定性(Vanderdrift, Lewandowski, & Agnew, 2011)。这一观点与著名的忠诚理论投入模型(The investment model)相似，该模型认为关系的满意度、替代伴侣的质量以及投入数量会影响忠诚程度(Rusbult, Drigotas, & Verette, 1994)。如果我们对关系感到不满意，或者替代伴侣的诱惑太大都会损害忠诚程度，破坏当前关系的稳定性。值得注意的是，除了自我扩张不足会导致不忠，不忠也会影响自我扩张水平。例如，出过轨的情侣相比没有出轨的情侣，体验到的自我扩张水平更低。由于伴侣出过轨，个体对伴侣提供的资源、观念等产生排斥，自我扩张动机减弱，因而自己也可能出轨(浦昆华, 2013)。关系破裂是不忠的结果之一，人们在关系中体验的知识、技能和价值观增长越多，即获得的自我扩张越多，关系破裂时自我概念减少就越多(Lewandowski, Aron, Bassis, & Kunak, 2006)，与分手有关的悲伤越大(Boelen & Van den Hout, 2010)，分手后的适应更困难(陈怡秀, 2010)。

2.1.4 关系维持

研究表明，夫妻共同参与活动是维持关系的一大策略，但仅仅参与愉快性活动效果并不明显，只有参与兴奋性活动才能增加婚姻满意度，改善亲密关系(Reissman, Aron, & Bergen, 1993)。自我扩张活动具有新颖性和挑战性特点(Aron et al., 1986)，诸如音乐会、跳舞、帆船和滑雪等(Carson, Carson, Gil & Baucom, 2007)。而洗衣、做饭和带孩子等日常活动，只要转化为高挑战性和激发性的活动，也能带来自我扩张(Graham, 2008)。除了

活动本身, 婚姻质量改善与否还与自身技能和伴侣支持有关。例如, 如果参与的活动超出自身技能范围, 关系质量反而会下降(Graham & Harf, 2015)。此外, 在活动中获得伴侣积极支持的个体比获得被动支持的个体, 关系质量提升更多(Fivecoat et al., 2015)。与此同时, 我们应相互尊重, 避免参加一方不喜欢但能带来自我扩张的活动(Burris, Rempel, Munteanu & Therrien, 2013)。

平等理论作为关系维持中最具代表性的理论之一(Stafford & Canary, 1991), 其核心是: "在关系中感受到平等的人们, 会付出努力去维持他们的关系" (Stafford & Canary, 2006)。而 Aron 等人(2004)则认为, 人们通过将他人纳入自我来维持关系。研究发现, 平等理论只能解释部分认知因素, 自我扩张理论的解释范围更广, 能够预测男女大部分的关系维持行为。在统计上, 平等理论对女性的关系维持行为解释性较强, 而自我扩张理论对男性解释性更强(Ledbetter, Stassen-Ferrara & Dowd., 2013)。

2.1.5　小结

自我扩张理论认为伴侣带来的新颖资源、观点和认同能增强我们完成目标的效能感, 当我们在一段关系中得不到满足时, 会在其他地方寻求自我扩张的机会。这类似于社会交换理论的观点, 即人们处理感情的态度是权衡利弊的结果, 我们往往寻求能够通过最小代价换来具有最大奖赏价值的人际交往(Rusbult, Arriaga, & Anew, 2001)。也就是说, 人们利用自身某种优势换取伴侣的另一种优势, 当其他可选伴侣优于当前伴侣时, 个体有离开当前关系的倾向。社会交换理论从经济学角度出发, 以求付出和回报之间的最大利益。自我扩张理论则更多从动机角度解释, 强调关系带来的新颖性和兴奋性。依恋理论认为, 浪漫关系中的情感联结也可以看做是一种依恋关系(Hazan & Shaver, 1987), 个体与伴侣建立爱情的过程就像是早期与抚养者建立依恋关系的过程。一般而言依恋取向主要受以往经验的影响, 由儿时基本需求被满足或受阻程度决定(Knee, Hadden, Porter, & Rodriguez, 2013), 而自我扩张大小则由伴侣当前提供的新颖经验所决定。相对于稳定的依恋内部工作模式(internal working model) (Kirkpatrick & Hazan, 1994), 自我扩张随动机、关系质量和长短等发生变化。进化理论主要关注男女差异和择偶, 忽略了亲密关系建立之后的变化(齐海静, 蔡颖, 2013)。自我扩张理论的关注范围更广泛, 从关系建立到关系破裂与维持均提供了指导性建议。尽管社会交换理论、依恋理论和进化理论作为亲密关系领域的重要理论, 产生了丰硕的研究成果, 但严格上说它们都在其他经典理论的基础上解释关系, 并不属于完全独立的亲密关系理论(齐海静, 蔡颖, 2013)。自我扩张理论作为新兴理论, 从提出开始就根植于亲密关系领域, 这一步对亲密关系的研究具有跨越性意义。

2.2　研究方法

目前关于自我扩张与亲密关系的研究, 多数采用横断设计, 且问卷和实验占主导地位。在问卷方面, 使用最广泛的是自我扩张问卷和将他人纳入自我量表。虽然这些问卷都能测量亲密关系中的自我扩张, 但亲密关系除了恋爱关系与婚姻关系, 还包含亲子关系和朋友关系。目前除了倪莹(2014)编制的大学生自我扩张问卷测量了恋爱关系, 并无其他问卷专门测量亲密关系的具体领域。然而恋爱关系与其他亲密关系带来的自我扩张体验非常不同, 为了推动该领域的发展, 有必要进一步开发其他类型的自我扩张问卷。在实验方面, 不同于问卷法着眼于亲密关系中的自我扩张大小, 实验法的研究主要关注能改善关系的自我扩张活动, 且被试一般使用成对伴侣。

2.2.1　自我扩张动机的研究方法

(1)问卷法。自评式问卷法指被试在一定时间内根据自身情况回答系列问题。这种方法使用方便, 能在较短时间内收集大量数据, 但容易受到社会赞许性的影响(敖小兰, 石竹屏, 2004)。常见的有以下几种: 一是自我扩张问卷(The Self-Expansion Questionnaire, SEQ), 它由 Lewandowski 和 Aron (2002)编制, 用来测量个体感知到伴侣带来的知识、能力等方面的扩展程度。问卷共 14 题, 研究表明具有良好的信效度(贾凤翔, 2012; Sheets, 2014)。二是个人扩张问卷(Personal Expansion Questionnaire, PEQ), 它由 Gordon 和 Luo (2011)编制, 用来测量个体通过新颖性和增进性进行扩张的倾向。个人扩张是 Gordon 和 Baucom (2009)在自我扩张基础上提出的新概念, 不同于自我扩张强调关系性, 它主要关注个体特征。问卷共 10 题, 5 题测量新奇性, 另外 5 题测量增进性, 研究表明具有良好的信效度(何玉莹, 2014)。三是潜在

自我扩张问卷(Potential for Self-Expansion Questionnaire), 它由 Lewandowski 和 Ackerman (2006)编制, 用来测量当前关系未来潜在的自我扩张机会大小。问卷共 5 题, 研究表明具有良好的信效度(Lewandowski & Ackerman, 2006)。

(2)实验法。主要依据自我扩张活动的新颖性和挑战性特点, 设计不同场景或活动来控制扩张水平。例如, Graham 和 Harf (2015)在实验 1 中将被试分到高、中、低三组。在低挑战性任务组, 被试按照图示将打乱的棱锥模型进行归类。而在中、高挑战性任务组, 被试需要共同完成一项推理游戏。其中, 中等任务设置的问题可以得到解决, 高等任务设置的问题不能在 10 分钟内解决。此外, Mattingly 和 Lewandowski (2013)在实验 1 中, 让被试从房间的一侧一次移动一个物品(如乒乓球, 回形针等)到另一侧的纸箱中, 在低自我扩张条件下, 被试可以手工搬运物品, 而在高自我扩张条件下, 被试只能用一对筷子来搬运物品。

(3)经验取样法。主要指在现实情境下, 通过设备多次对被试重复测量的数据收集方法(段锦云, 陈文平, 2012)。与问卷法相比, 经验取样法能够减少回顾偏差, 同时还能提高生态效度(Dimotakis, Scott, & Koopman, 2011), 因而备受研究者青睐。例如, Graham (2008)让被试携带个人电子助手(personal digital assistant, PDA)一周, 每天早上 8 点到晚上 10 点之间, 每隔 2 小时定时连线被试。当信号接通时被试需要在 2~3 分钟内完成问卷, 回答诸如“此刻在干什么”、“和谁在一起”等问题。被试如果有事可以暂停信号, 但在 5 分钟内没有反应或者超过 3 分钟回答一道题, PDA 将会停止并将该题算作漏答。值得注意的是, 以上测的都是外显自我扩张动机, 对于内隐自我扩张动机, 可采用内隐联想测验的变式 GO/NO-GO (GNAT) (何玉莹, 2014)。

2.2.2 将他人纳入自我的研究方法

(1)问卷法。最常见的是将他人纳入自我量表(Inclusion of Other in the Self Scale, IOS; Aron, Aron, & Smollan, 1992), 用来评估个体将他人纳入自我的程度。IOS 能有效测量亲密程度, 区分亲密关系和普通关系(Agnew, Loving, Le, & Goodfriend, 2004)。该量表由 7 组圆圈构成, 每组有两个圆圈, 一个代表自己, 一个代表他人, 两个圆圈重叠部分代表两人彼此纳入的程度和亲密程度。IOS 可以用于个体(Carpenter & Spottswood, 2013)和跨群体研究(Dys-Steenbergen et al., 2016), 结果表明具有良好的信效度。

(2)实验法。使用最广的是“我/非我反应时”范式(Aron, Aron, Tudor, & Nelson, 1991)。该范式假设当出现某一描述特征的词汇, 如果被试与伴侣在这一特征上存在差异, 则他们对这类词汇的反应更疑惑, 反应速度也更慢。例如, 首先呈现 90 个描述人格特征的词汇, 这些词汇可能描述自己、伴侣还有非亲密他人, 要求被试对这些词汇进行 7 级评估, 1~7 表示不符合的程度。最后评估取中位数, 大于等于 4 表示该词和目标对象不相符(F), 小于 4 表示相符(T)。正式反应实验阶段, 在电脑屏幕上显示几个特征描述词, 被试进行按键反应, A 键代表该词描述的是“我”, L 键代表该词描述的“非我”, 电脑记录反应时。

3 未来研究的展望

本文从关系建立、维持和破裂及研究方法上梳理当前成果, 以期为国内外开展自我扩张研究提供参考依据。然而(1)当前研究还停留在描述阶段, 具体运作机制有待进一步探究; (2)研究对象主要集中在伴侣关系, 忽略了其他类型的研究; (3)鲜有研究关注成对伴侣的自我扩张以及他们的相互作用; (4)现有研究主要集中在西方国家, 不利于跨文化研究和推广。因此未来研究可以从以下几方面展开。

3.1 亲密关系中自我扩张的机制

第一, 考察自我扩张在亲密关系不同阶段的表现形式、影响因素和作用机制。尽管自我扩张理论在择偶、不忠、关系维持等方面产生了大量成果, 但多数研究采用横断设计, 无法考察自我扩张在不同亲密关系阶段的发展规律, 以及各阶段切换的动态过程。诸如自我扩张要积累到什么程度才能导致吸引、减少到什么水平会引发不忠等问题今后有待探讨。第二, 考察自我扩张在亲密关系与非关系的运作机制。已有文献聚焦于亲密关系, 而忽视了非关系研究。Mattingly 和 Lewandowski (2013b, 2014)发现自我扩张可以脱离伴侣, 通过非关系中的新颖性和挑战性活动来实现。可见, 个体的自我扩张不能完全由亲密关系解释, 进一步研究自我扩张在非关系中的运作机制, 以及如何从关系扩张转换为非关系扩张对

婚姻治疗具有重要意义。例如, 不忠与缺乏关系扩张有关, 若非关系扩张可以弥补关系扩张的不足, 出轨的概率就会大幅降低。第三, 考察自我扩张动机与将他人纳入自我的运作机制。前者属于动机过程, 主观体验是兴奋与渴望, 后者属于认知过程, 主观体验是亲密, 两者不能直接等同。例如, 即便丈夫提供了大量的自我扩张机会, 妻子也可能体验不到亲密感, 或者夫妻间有很高的亲密度, 但却缺乏自我扩张(Aron, Norman, Aron, Mckenna, & Heyman, 2000)。现有研究只考虑自我扩张动机或将他人纳入自我, 局限了我们对自我扩张的全面认识, 未来应在研究中同时纳入两者。第四, 考察自我扩张的消极面。当前研究多数停留在积极视角, 例如提升关系质量, 增强自尊和效能感, 忽略了自我扩张带来的消极影响。首先在扩张对象上, 我们能将伴侣好的和坏的方面纳入自我(有意或无意) (Slotter & Gardner, 2012b)。如果伴侣将我们坏的方面纳入自我中, 是否会影响对方感知到的满意度?我们要如何消除这些不良扩张?其次在扩张结果上, 过多的自我扩张使个体感觉被控制或者身份的丧失(Aron et al., 2004), 参与不合适的扩张活动, 如挑战性过高或过低都有伤个体的自尊和效能感(Knee et al., 2013)。因此, 未来研究有必要探究如何识别自我扩张带来的消极作用以及对应的干预手段。

3.2　亲密关系的不同类型对自我扩张的影响

第一, 考察自我扩张在不同亲密关系的特点。已有研究聚焦于浪漫关系, 鲜有考察亲子关系和朋友关系。例如, 人们发现友谊也是自我扩张的重要源泉(White & Gaines, 2006; Kou & Powpaka, 2017), 就像浪漫关系一样, 开始一段新友谊, 我们会通过将对方新颖的资源、观点和认同纳入自我来实现自我扩张(Wages, 2016)。但与友情相比, 爱情还包含对伴侣的着迷和性欲望。研究发现, 约有 1/3 的人被浪漫伴侣要求终止友谊, 73%的人默认当前伴侣的要求。当他们的伴侣关系提供高度自我扩张而友谊却不能时, 参与者大多愿意放弃友谊; 但当友谊提供高度自我扩张时, 无论伴侣提供的自我扩张程度如何, 放弃友谊的意愿都会下降(Wages, 2016)。因此有必要将自我扩张放在浪漫关系、亲子关系和朋友关系中进行对比研究, 考察不同关系下自我扩张的特点, 所占比重以及先后顺序。第二, 考察自我扩张在现实亲密关系和网络亲密关系的特点。随着互联网的普及, 网络亲密关系成为一种新现象。与现实亲密关系相比, 它具有以下几个特点: 由网络匿名性带来的高度自我表露; 由网络交流的不同时性带来的积极自我表征; 由网络虚拟性带来的自我满足(孟庆东, 王争艳, 2009)。因此, 自我扩张在网络亲密关系的建立、维持和破裂中扮演何种角色, 以及与现实亲密关系有何差异, 这将是值得深究的问题。

3.3　亲密者自我扩张之间的相互影响

相互依赖理论认为同属一对关系的个体以复杂的方式相互影响(Thibaut & Kelley, 1959), 一方的行为在影响自己的同时也会影响对方。绝大多数研究者忽视了这点, 只测量关系中的一方。少数研究者测量了关系双方(Carson et al., 2007; Fivecoat et al., 2015; Graham, 2008; Graham & Harf, 2015), 但在数据处理上将关联数据当做独立数据来分析, 无法探究伴侣间的相互影响。同时这种做法容易忽略个体差异(Cook & Kenny, 2005), 提高了犯Ⅰ、Ⅱ类错误的概率(Kenny, Kashy, & Cook, 2006)。对于以上问题, 主客体互倚模型(Actor-Partner Interdependence Model, APIM)不失为一种有效方法(Cook & Kenny, 2005; 刘畅, 伍新春, 2017)。该模型的使用有助于推进现有研究, 例如, 关系双方在原有资源、扩张速度和能力上存在个体差异(贾凤翔, 石伟, 2012), 却不知道个体的扩张速度和能力对另一半的扩张是否以及如何产生影响, 诸如此类问题使用 APIM 可以得到解决。

3.4　不同对象与群体的比较

第一, 丰富研究对象的多样性。目前研究主要基于普通夫妻或大学生展开(Graham & Harf, 2015; Ledbetter et al., 2013; Vanderdrift et al., 2011), 研究样本单一, 缺乏代表性。然而在不幸福的婚姻中, 那些受教育水平低和属于少数民族的个体所占比例要大得多(Glenn, 2005)。随着宗教异端婚姻、种族和族裔成员间通婚数量的迅速增加, 已婚夫妇的多样性在过去 10 年显著增加, 研究者应加强对低收入、非裔美国人以及军人夫妇等特殊群体的关注(Fincham & Beach, 2010)。第二, 考量文化背景。现有研究聚焦于西方文化背景下的自我扩张, 国内相关文献寥寥无几。西方社会文化有助于形成独立型自我结构, 而东方社会文

化则容易形成互倚型自我结构(Lehman, Chiu, & Schaller, 2004)。研究发现，互倚型自我结构启动时个体的自我扩张动机水平较高；反之，独立型自我结构启动时个体的自我扩张动机水平较低(郭积椿，2011)。换句话说，西方人的自我扩张动机水平比东方人更低。因此，未来研究可以考察中国文化要素对自我扩张的影响，将不同群体或文化背景的对象进行比较研究。

参考文献

敖小兰，石竹屏．(2004)．心理学中人格评估法综述．*重庆交通大学学报(社会科学版), 4*(2), 32−35.

陈怡秀．(2010). *个人自我取向、自我拓展与分手后适应状态之关联性研究*(硕士学位论文)．东吴大学.

崔剑海．(2013)．*自我扩张与调节定向对亲密关系影响的研究*(硕士学位论文)．西南大学.

段锦云，陈文平．(2012)．基于动态评估的取样法：经验取样法．*心理科学进展, 20*(7), 1110−1120.

郭积椿．(2011)．*自我结构的启动对自我扩张动机水平的影响实验研究*(硕士学位论文)．西南大学.

何玉莹．(2014)．*内隐与外显自我扩张的比较研究*(硕士学位论文)．湖南师范大学.

贾凤翔．(2012)．*自我扩张与时间维度上的关系满意度评价的关系研究*(硕士学位论文)．西南大学.

贾凤翔，石伟．(2012)．自我扩张模型的研究述评．*心理科学进展, 20*(1), 137−148.

刘畅，伍新春．(2017)．主客体互倚性的成对模式及其检验．*心理发展与教育, 33*(1), 105−112.

罗兰・米勒，丹尼尔・珀尔曼．(2011)．*亲密关系*(第 5 版) (王伟平 译)．北京：人民邮电出版社.

刘烯琴，任孝鹏．(2013)．浪漫关系与自我——网络择偶启事的中美差异．*心理学进展, 3*(5), 246−255.

孟庆东，王争艳．(2009)．网络亲密关系的性质与成因．*心理科学进展, 17*(2), 396−402.

倪莹．(2014)．*恋爱大学生自我扩张问卷编制及其相关研究*(硕士学位论文)．江西师范大学.

浦昆华．(2013)．*大学生自我拓展、自我概念与爱情嫉妒的现状及其关系研究*(硕士学位论文)．云南师范大学.

齐海静，蔡颖．(2013)．亲密关系综述．*社会心理科学, 28*(9), 26−30.

郭欣言，汤林．(2016)．再婚与初婚征婚者择偶标准比较研究——基于 934 则征婚启事的内容分析．*青年探索*, (2), 55−60.

王玮．(2007)．*积极错觉在恋爱关系中的形成机制及作用*(硕士学位论文)．河北师范大学.

Agnew, C. R., Loving, T. J., Le, B., & Goodfriend, W. (2004). Thinking close: Measuring relational closeness as perceived self-other inclusion. In D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 103−115). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Aron, A., & Aron, E. N. (1986). Love and the expansion of self, understanding attraction and satisfaction. New York, US: Hemisphere Publishing Corp/Harper & Row Publishers.

Aron, A., & Aron, E. N. (1996). Self and self-expansion in relationships. In G. J. O. Fletcher & J. Fitness (Eds.), *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach* (pp. 325−344). Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Aron, A., & Aron, E. N. (1997). Self-expansion motivation and including other in the self. In S. Duck (Ed.), Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions (pp. 251−270). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.

Aron, A., & Aron, E. N. (2016). Comment: An inspiration for expanding the self-expansion model of love. *Emotion Review, 8*(2), 112−113.

Aron, A., Aron, E. N., & Norman, C. (2003). Self-expansion model of motivation and cognition in close relationships and beyond. In G. J. O. Fletcher & M. S. Clark (Eds.). *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (pp. 478–497). Oxford, Britain: Blackwell Publishers Ltd.

Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(4), 596–612.

Aron, A., Aron, E. N., Tudor, M., & Nelson, G. (1991). Close relationships as including other in the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*(2), 241–253.

Aron, A., McLaughlin-Volpe, T., Mashek, D., Lewandowski, G., Wright, S. C., & Aron, E. N. (2004). Including others in the self. *European Review of Social Psychology, 15*(1), 101−132.

Aron, A., Norman, C. C., & Aron, E. N. (1998). The self-expansion model and motivation. *Representative Research in Social Psychology, 22*, 1−13.

Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., Mckenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(2), 273−284.

Aron, A., Paris, M., & Aron, E. N. (1995). Falling in love: Prospective studies of self-concept change. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(6), 1102−1112.

Aron, A. P., Mashek, D. J., & Aron, E. N. (2004). Closeness as including other in the self. In D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp.

27−41). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Aron, A., Steele, J. L., Kashdan, T. B., & Perez, M. (2006). When similars do not attract: Tests of a prediction from the self-expansion model. *Personal Relationships, 13*(4), 387−396.

Aron, E. N., & Aron, A. (1996). Love and expansion of the self: The state of the model. *Personal Relationships, 3*(1), 45−58.

Blood Jr, R. O., & Wolfe, D. M. (1960). Husbands and wives: The dynamics of married living. *New York Free Press*, 2(4), 1−8.

Boelen, P. A., & Van den Hout, M. A. (2010). Inclusion of other in the self and breakup-related grief following relationship dissolution. *Journal of Loss and Trauma, 15*(6), 534−547.

Burris, C. T., Rempel, J. K., Munteanu, A. R., & Therrien, P. A. (2013). More, more, more: The dark side of self-expansion motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*(5), 578−595.

Buss, D. M. (1985). Human mate selection: Opposites are sometimes said to attract, but in fact we are likely to marry someone who is similar to us in almost every variable. *American Scientist, 73*(1), 47−51.

Carpenter, C. J., & Spottswood, E. L. (2013). Exploring romantic relationships on social networking sites using the self-expansion model. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1531−1537.

Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2007). Self-expansion as a mediator of relationship improvements in a mindfulness intervention. *Journal of Marital and Family Therapy, 33*(4), 517−528.

Clore, G. L., & Byrne, D. (1974). A reinforcement-affect model of attraction. *Foundations of Interpersonal Attraction,* 143−170.

Dimotakis, N., Scott, B. A., & Koopman, J. (2011). An experience sampling investigation of workplace interactions, affective states, and employee well-being. *Journal of Organizational Behavior, 32*(4), 572−588.

Dys-Steenbergen, O., Wright, S. C., & Aron, A. (2016). Self-expansion motivation improves cross-group interactions and enhances self-growth. *Group Processes and Intergroup Relations, 19*(1), 60−71.

Figueredo, A. J., Sefcek, J. A., & Jones, D. N. (2006). The ideal romantic partner personality. *Personality and Individual Differences, 41*(3), 431−441.

Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 72*(3), 630−649.

Fivecoat, H. C., Tomlinson, J. M., Aron, A., & Caprariello, P. A. (2015). Partner support for individual self-expansion opportunities: effects on relationship satisfaction in long-term couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 32*(3), 368−385.

Gaunt, R. (2006). Couple similarity and marital satisfaction: Are similar spouses happier? *Journal of Personality*, *74*(5), 1401−1420.

Glenn, N. D. (2005). *With this ring: A national survey on marriage in America.* Washington, DC: National Fatherhood Initiative. Retrieved from http: //www.smartmarriages. com/nms.pdf.

Gordon, C. L., & Baucom, D. H. (2009). Examining the individual within marriage: Personal strengths and relationship satisfaction. *Personal Relationships, 16*(3), 421−435.

Gordon, C. L., & Luo, S. H. (2011). The personal expansion questionnaire: measuring one's tendency to expand through novelty and augmentation. *Personality and Individual Differences, 51*(2), 89−94.

Graham, J. M. (2008). Self-expansion and flow in couples' momentary experiences: An experience sampling study. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(3), 679−694.

Graham, J. M., & Harf, M. R. (2015). Self-expansion and flow: the roles of challenge, skill, affect, and activation. *Personal Relationships, 22*(1), 45−64.

Harasymchuk, C., & Fehr, B. (2010). A script analysis of relational boredom: Causes, feelings, and coping strategies. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*(9), 988−1019.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511−524.

James, W. (1948). *Psychology*. Cleveland, OH: Fine Editions Press. (Original work published 1890).

Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). Methodology in the social sciences (David A. Kenny, Series Editor). *Dyadic data analysis*. New York, NY, US: Guilford Press.

Kirkpatrick, L. A., & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships, 1*(2), 123−142.

Knee, C. R., Hadden, B. W., Porter, B., & Rodriguez, L. M. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Personality and Social Psychology Review, 17*(4), 307−324.

Kou, Y., & Powpaka, S. (2017). Why friends pay more: An alternative explanation based on self-expansion motives. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 45*(9), 1537−1552.

Kozieł, S., & Pawłowski, B. (2003). Comparison between primary and secondary mate markets: An analysis of data from lonely hearts columns. *Personality and Individual Differences, 35*(8), 1849−1857.

Leary, M. R. (2007). Motivational and emotional aspects of the self. *Annual Review of Psychology, 58*(1), 317−344.

Ledbetter, A. M., Stassen-Ferrara, H. M., & Dowd, M. M. (2013). Comparing equity and self-expansion theory approaches to relational maintenance. *Personal Relationships, 20*(1), 38-51.

Ledbetter, A. M., Stassen, H., Muhammad, A., & Kotey, E. N. (2010). Relational maintenance as including the other in the self. *Qualitative Research Reports in Communication, 11*(1), 21−28.

Lehman, D. R., Chiu, C. Y., & Schaller, M. (2004). Psychology and culture. *Annual Review of Psychology, 55*, 689−714.

Lewandowski, Jr, G. W., & Ackerman, R. A. (2006). Something's missing: Need fulfillment and self-expansion as predictors of susceptibility to infidelity. *The Journal of Social Psychology, 146*(4), 389−403.

Lewandowski Jr, G. W., & Aron, A. (2002, February). *The self-expansion scale: Construction and validation*. Paper presented at the meeting of in third annual meeting of the Society of Personality and Social Psychology, Savannah, GA.

Lewandowski, Jr, G. W., Aron, A., Bassis, S., & Kunak, J. (2006). Losing a self-expanding relationship: Implications for the self-concept. *Personal Relationships, 13*(3), 317−331.

Lin, W. F., Lin, Y. C., Huang, C. L., & Chen, L. H. (2016). We can make it better: "we" moderates the relationship between a compromising style in interpersonal conflict and well-being. *Journal of Happiness Studies, 17*(1), 41−57.

Lord, C. G. (1980). Schemas and images as memory aids: Two modes of processing social information. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*(2), 257−269.

Mattingly, B. A., & Lewandowski Jr, G. W. (2013a). An expanded self is a more capable self: The association between self-concept size and self-efficacy. *Self and Identity, 12*(6), 621−634.

Mattingly, B. A., & Lewandowski, Jr, G. W. (2013). The power of one: Benefits of individual self-expansion. *The Journal of Positive Psychology, 8*(1), 12−22.

Mattingly, B. A., & Lewandowski, Jr, G. W. (2013b). The power of one: Benefits of individual self-expansion. *The Journal of Positive Psychology, 8*(1), 12−22.

Mattingly, B. A., & Lewandowski Jr, G. W. (2014). Expanding the self brick by brick: Nonrelational self-expansion and self-concept size. *Social Psychological and Personality Science,* 5(4), 484−490.

Mattingly, B. A., Mcintyre, K. P., & Lewandowski, Jr, G. W. (2012). Approach motivation and the expansion of self in close relationships. *Personal Relationships, 19*(1), 113−127.

Mashek, D., Cannaday, L. W., & Tangney, J. P. (2007). Inclusion of community in self scale: A single-item pictorial measure of community connectedness. *Journal of Community Psychology, 35*(2), 257−275.

Mashek, D. J., Aron, A., & Boncimino, M. (2003). Confusions of self with close others. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(3), 382−392.

Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(1), 79−98.

Newcomb, T. M. (1961). *The acquaintance process.* New York: Holt, Rinehart and Winston.

Perlman, D. (2007). The best of times, the worst of times: The place of close relationships in psychology and our daily lives. *Canadian Psychology, 48*(1), 7−18.

Reissman, C., Aron, A., & Bergen, M. R. (1993). Shared activities and marital satisfaction: Causal direction and self-expansion versus boredom. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*(2), 243−254.

Rollins, B. C., & Feldman, H. (1970). Marital satisfaction over the family life cycle. *Journal of Marriage and the Family*, 20−28.

Rusbult, C. E., Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2001). Interdependence in close relationships. In G. J. O. Fletcher, & M. S. Clark (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (pp. 359−387). Malden, MA: Blackwell.

Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., & Verette, J. (1994). The investment model: An interdependence analysis of commitment processes and relationship maintenance phenomena. In D. J. Canary & L. Stafford (Eds.), Communication and relational maintenance (pp. 115−139). San Diego, CA, US: Academic Press.

Sheets, V. L. (2014). Passion for life: Self-expansion and passionate love across the life span. *Journal of Social and Personal Relationships, 31*(7), 958−974.

Slotter, E. B., & Gardner, W. L. (2012a). How needing you changes me: The influence of attachment anxiety on self-concept malleability in romantic relationships. *Self and Identity, 11*(3), 386−408.

Slotter, E. B., & Gardner, W. L. (2012b). The dangers of dating the "bad boy" (or girl): When does romantic desire encourage us to take on the negative qualities of potential partners?. *Journal of Experimental Social Psychology, 48*(5), 1173−1178.

Smith, C. A., & Stillman, S. (2002). What do women want? The effects of gender and sexual orientation on the desirability of physical attributes in the personal ads of women. *Sex Roles, 46*(9-10), 337−342.

Stafford, L., & Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships, 8*(2), 217−242.

Stafford, L., & Canary, D. J. (2006). Equity and interdependence as predictors of relational maintenance strategies. *The Journal of Family Communication, 6*(4), 227−254.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93*(2), 119−135.

Strassberg, D. S., & Holty, S. (2003). An experimental study of women's Internet personal ads. *Archives of Sexual Behavior, 32*(3), 253−260.

Symons, C. S., & Johnson, B. T. (1997). The self-reference effect in memory: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 121*(3), 371−394.

Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). Power and dependence. *The Social Psychology of Groups, 7,* 100−125.

Tomlinson, J. M., & Aron, A. (2013). The path to closeness: A mediational model for overcoming the risks of increasing closeness. *Journal of Social and Personal Relationships, 30*(6), 805−812.

Trivers, R. (1972). *Parental investment and sexual selection* (Vol. 136, p. 179). Cambridge, MA: Biological Laboratories, Harvard University.

Turner, R. N., Hewstone, M., Voci, A., & Vonofakou, C. (2008). A test of the extended intergroup contact hypothesis: The mediating role of intergroup anxiety, perceived ingroup and outgroup norms, and inclusion of the outgroup in the self. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(4), 843−860.

Vanderdrift, L. E., Lewandowski, Jr, G. W., & Agnew, C. R. (2011). Reduced self-expansion in current romance and interest in relationship alternatives. *Journal of Social and Personal Relationships, 28*(3), 356−373.

Wages, E. C. (2016). Self-Expansion and Romantic Partner Request for Friendship Termination. *Scripps Senior Theses. Paper 830.*

White, A. M. (2006). 'you've got a friend': African american men's cross-sex feminist friendships and their influence on perceptions of masculinity and women. *Journal of Social and Personal Relationships, 23*(4), 523−542.

White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review, 66*(5), 297−333.

Cook, W. L, & Kenny, D. A. (2005). The actor-partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development, 29*(2), 101−109.

Xu, X., Aron, A., Westmaas, J. L., Wang, J., & Sweet, L. H. (2014). An fmri study of nicotine-deprived smokers' reactivity to smoking cues during novel/exciting activity. *Plos One, 9*(4), e94598.

Xu, X., Lewandowski, G. W., & Aron, A. (2016). The self-expansion model and optimal relationship development. *Positive Approaches to Optimal Relationship Development,* 79−100.

Self-expansion in close relationships

LAI Xiaolu; LIU Xuelan; LI Li

(*School of Psychology /Center for Studies of Psychological Application, South China Normal University, Guangzhou* 510631, *China*)

Abstract: Self-expansion theory mentions that people expand themselves by including the others' resources, perspectives and identities into themselves to improve self-efficacy. As a new important focus of motivation researches, numerous studies have been conducted in the context of close relationships. Furthermore, most of researches about self-expansion are mainly based on self-expansion motivation and inclusion of others in the self, such as mate selection, relationship satisfaction, infidelity, relational dissolution and maintenance, according to the questionnaire and experiment. In the future, we should explore different types of close relationships and the mechanism of self-expansion in and out of close relationships, as well as the mutual effect between couples' self-expansion.

Key words: self-expansion; close relationships; relationship satisfaction; infidelity